



Usted debe saber...



El Desarrollo de Su Bebé - El Tercer Trimestre

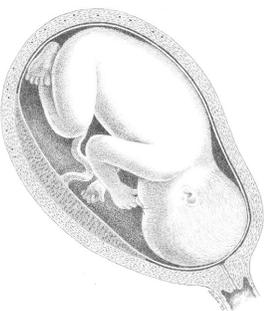
¡Se está acercando ese momento tan especial! Continúe cuidando su salud y tomando decisiones correctas durante su embarazo. Un embarazo dura aproximadamente nueve meses. Estos nueve meses están divididos en tercios, llamados también trimestres. Cada uno de los trimestres dura aproximadamente tres meses o doce semanas.

En la semana 25 de su embarazo, usted ya habrá entrado al tercer trimestre. Esto significa que usted está en la última etapa de su embarazo. Las próximas semanas son maravillosas, ya que ahora usted se preparará para la llegada de su bebé. Es importante que usted aprenda sobre el desarrollo de su bebé y la atención médica que usted necesita. Durante su embarazo, el cuidado prenatal es atención médica rutinaria. Es importante comenzar el cuidado prenatal temprano y no faltar a ninguna cita prenatal para vigilar la salud de usted y su bebé.

Este artículo le da información sobre el desarrollo de su bebé durante el tercer trimestre y le ofrece consejos para ayudarlo a tener un embarazo saludable.

Semanas 25-30

- ♡ El bebé mide de 14 a 17 pulgadas y pesa de dos a tres libras.
- ♡ El bebé continúa activo dentro del vientre.



- ♡ Los huesos del bebé comienzan a endurecerse, y la piel parece menos arrugada.
- ♡ Las cejas y pestañas ya se han desarrollado.
- ♡ Sus pechos pueden gotear mientras se preparan para producir leche materna.
- ♡ Usted aumenta de peso más rápidamente, por lo que sus piernas y pies pueden sentirse más cansados.

- ♡ Su presión arterial puede aumentar un poco. Pregunte a su proveedor de salud acerca de ejercicios de relajamiento.
- ♡ Llame a su proveedor de salud si tiene alguna señal de advertencia de parto prematuro.

Semanas 31-35

- ♡ El bebé mide casi 18 pulgadas y pesa acerca de cinco libras.
- ♡ El cerebro del bebé se está desarrollando más rápidamente, y el bebé puede enfocar sus ojos y parpadear.
- ♡ El bebé puede tener hipo, y es posible que usted sienta unos pequeños movimientos.



- ♡ El bebé puede voltearse y quedarse en esa nueva posición hasta su nacimiento.
- ♡ Ya es el momento de prepararse usted, su familia y su casa para la llegada de su nuevo bebé.
- ♡ Continúe con su rutina diaria pero descanse por lo menos una hora, tres veces al día.

- ♡ Pregunte a su proveedor de salud sobre lo que usted puede hacer si tiene acidez, dificultad para dormir o calambres en las piernas.
- ♡ Tome clases sobre el cuidado del bebé y cómo dar el pecho. Pídale al padre del bebé o una amiga que la acompañe.



Semanas 36-40

- ♡ El bebé mide casi 19 pulgadas, pesa acerca de seis libras y ahora aumenta dos libras por semana.
- ♡ Los sistemas vitales del bebé ya funcionan y está listo(a) para comenzar su vida como un ser independiente.
- ♡ El bebé comienza a tomar la posición para comenzar el parto.
- ♡ Continúe haciendo ejercicio y practique los ejercicios de respiración.
- ♡ Sus citas prenatales ahora serán cada semana.
- ♡ Mantenga cerca al teléfono una lista de teléfonos para que pueda comunicarse con su partera o el hospital rápidamente si es necesario.
- ♡ Determine cuál es el camino más rápido para llegar al hospital.

Recuerde, aún cuando usted se sienta bien, es muy importante que obtenga cuidado prenatal regularmente. El cuidado prenatal ayuda a mantenerles a usted y a su bebé sanos.

Este artículo es el tercero de una serie de tres partes, y trata las semanas 25-40.

Fuentes: Oficina de Salud Maternal e Infantil del Departamento de Servicios de Salud de California, Manual Mamá Sana, Bebé Sano, Calendario de Embarazo de BabyCal, www.babyworld.co.uk